

JAMHUURIYADDA DIMOQRAADIGA SOOMAALIYA

Wasaaradda Hiddaha iyo Tacliinta Sare

AASAASKA AQOONTA CAAFIMAADKA



XAMAR, 1974



JAMHURIYADDA DIMOQRAADIGA SOOMAALIYA

Wasaaradda Hiddaha & Tacliinta Sare

AASAASKA AQOONTA CAAFIMAADKA

W. Qoray :

Jaalle Dr. Yuusuf Xirsi Axmed

Jaalle Yuusuf Sh. Cali Samantar

MUQDISHO 1974

TUSMO

1. — QAYBTA KOOWAAD.

- *Nadaafadda oogada iyo dharka* 7
- *Nadaafadda wajiga* 9
- *Nadaafadda afka* 11
- *Nadaafadda gacmaha* 12
- *Nadaafadda cunnada* 13
- *Nadaafadda biyaha* 14
- *Nadaafadda guriga* 16
- *Nadaafadda dhulka* 18

2. — QAYBTA LABAAD.

- *Jeermiga* 20
- *Cayayaanka* 22
- *Diqsiga* 24
- *Kaneecada* 26
- *Xaakada* 28
- *Cudurrada lays qaadsiiyo* 29
- *Silsiladda faafidda cudurrada* 30
- *Kahortegidda cudurrada* 31

3. — QAYBTA SADDEXAAD.

- *Neecawda* 32
- *Qorraxda* 33
- *Cunnada habboon* 35
- *Saxarada* 37
- *Hurdada* 38
- *Faa'iidada cayaaraha* 39
- *Xannaanada dhallaanka* 41

A R A R

Buuggaan "Aasaaska Aqoonta Caafimaadka" oo daba jooga buuggii uu horay Guddiga Af Soomaaligu u soo saaray ee ku saabsanaa caafimaadka, wuxuu ifka u soo baxayaa goor afkeennii hooyo uu dhaqan galay, aadna u hana qaaday.

Danta laga lahaa buuggaan qoristiisu waxay ahayd in dadweynaha Soomaaliyeed ee bartay Af Soomaaliga qoriddiisa la siiyo wax caafimaadka ku saabsan oo uu akhristo. Qorayaasha buuggu waxay fiiro gaar ah siinayeen in casharrada buuggu ahaadaan kuwo cilmi ku dhisan isla mar ahaantaasna garashadoodu qof walba u sahlanaan karto.

Waxaa aad loogu rajo weynyahay in buuggaani noqdo ku laga faa'idaysto gogoldhigna u noqdo buugaag kale oo noocaas ah soo bixiddooda.

Qorayaashu waxay mahad u jeedinayaan Guddiga Af Soomaaliga oo hoostiisa buuggaan lagu diyaariyey. Waxaa kale oo iyagana mahad loo celinayaa Jaalle Iikar Haddaad oo masawirrada buugga sameeyey iyo Jaalle Axmed Faarax Cali "Idaajaa" oo gacan ka geystay casharrada qaarkood qoriddooda.

Q O R E Y A A L
Jaalle Dr. Yuusuf Xirsi Axmed
» Yuusuf Sh. Cali Samatar

QAYBTA KOOWAAD

NADAAFADDA OOGADA IYO DHARKA

Oogada qofka gaashaankeedu waa haragga ku gadfan. Gaashaankaasi hawl weyn buu jirka u qabtaa. Haragga sare hawlihiisa waxaa ka mid ah :

1. Waa gaashaan oogadu kaga gabbato wixii dhibaya oo dhan ee dibadda uga imaanaya, sida: cudurka, jugta iyo wixii la mid ah.

2. Kulka iyo qabowga ayuu oogada u qiyaasaa.
3. Oogada ayuu nuxrurka u kaydiyaa oo siiyaa markii nacfigu ku yaraado.

Markii dhididku oogada ka soo baxo, haragga sare dushiisa ayuu ku qallalaa.

Waxyaalo gufar ah oo qafka jirkiisu soo nacay ayaa dhididkaasi dibadda u soo saaraa.

Hadduusan gufarku oogada ka soo bixin waxyeello ayuu u geysanayaa caafimaadkeeda.

Oogada aan la mayrin waxaa ku dhasha jeermi ciiddaas ka badan oo habaaska iyo wasakhda kale oo qofka korkiisa ku taalla ku dhex noolaada.

Markii wasakhdaasi oogada ku badato ilihii dhididku ka soo baxayey baa gufeysma. Markaas waxaa joogsada dhididkii iyo wixii kale oo aan oogaadu u baahnayn ee ay dibadda u soo tufi lahayd.

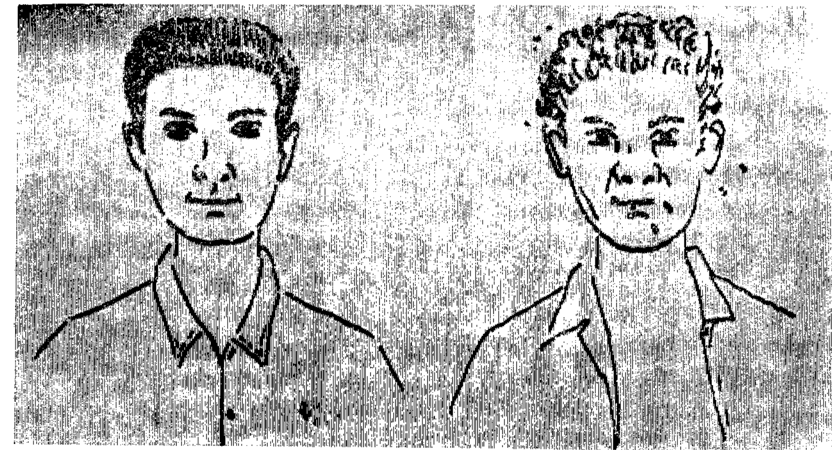
Nidaamkii kulka iyo qabowga oogada u qiyaasayey isaguna waa doorsooma. Haraggii oogada gaashaanka u ahaa oo la rabay inuu cudurka iyo dhibaha kaleba ka celiyo ayaa markaas shaqadiisii gudan waaya oo ay suurowdaa inuu isaga laftiisu jirro imaatinkeed sabab u noqdo. Si oogadu fayoobi u hesho waa in tallaabooyinka soo socda la qaado:

1. In haragga oogada gaashaanka u ahi hufnaado weligi, taasoo lagu gaari karo in qofku qubayska badsado. Meelo gooni ah oo oogada ka mid ihi waxay u baahan yihiin nadaafad dheeri ah, meelahaasoo ay ka mid yihiin: wajiga, afka, gacmaha, cagaha iyo labada ibood.

2. In dharka hoose oo ay ka mid yihiin funaanadda iyo candhasaabka la mayro, dhaqsana laysaga beddelo, maxaa yeelay dhididka iyo wixii kale oo jirku soo nacay baa dharka hoose ku dhega oo wasakheeya. Cayayaanka, injirtu ka mid tahay, ayaa dabadeedna halkaas ka dhalan kara oo oogada qofka cudur u keeni kara. Haddii sidaas qofku nadaafaddiisa u ilaaliyo inuu fayoobi ku noolaado bay u badan tahay.

LAYLIS :

Ka sheekee haraggu wuxuu oogada u taro iyo haadii ilaha dhididku xirmaan dhibka ka iman kara?



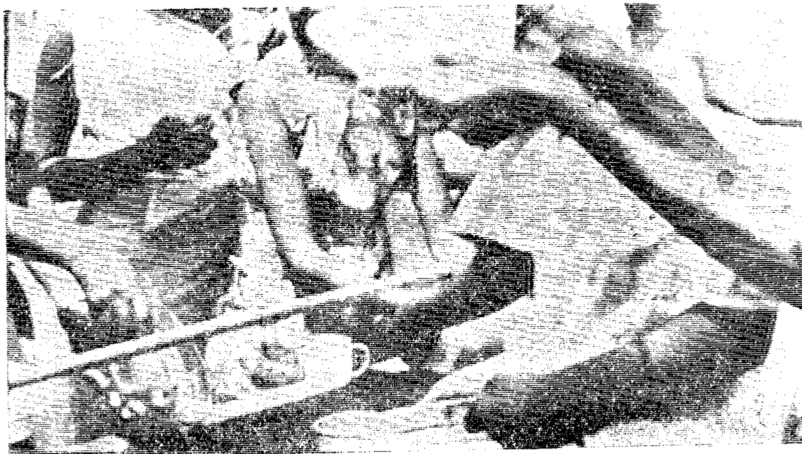
NADAAFADDA WAJIGA

Wajigu waxa uu ka koobmaa : foolka, indhaha, sanka, afka, dhegaha iyo xubno kale. Xubnaha aan kor ku soo sheegnay waa kuwo hawl weyn oogada u haya, sida: indhaha oo kale oo ka mid ah lixda lixaad.

Wajigu wuxuu u baahan yahay in aad loo ilaaliyo nadaafaddiisa, taasoo ku suurtoobi karta isagoo lagu mayro biyo iyo saabbuun dhowr goor maalintiiba dhididka iyo habaaskana laga tirtiro.

Haddii aan nadaafadda wajiga lagu dadaalin waxaa dhacaysa in duqsigu isagoo jeermi xambaarsan uu ku dego oo markaas cudurro halis ihi halkaas ka dhashaan. Cudurrada sidaas ku iman kara waxaa ka mid ah daafka iyo bakooraha, indhabbeelka keena.

Ilaalinta nadaafadda wajiga ayay ka mid tahay inaan faro iyo masar wasakh ah toonna wajiga la marin, sida dadka qaarki yeelo, maxaa yeelay dhaqanka noocaas ihi wuxuu sabab u noqon karaa dhibaatooyinkii aan horay u soo sheegnay. Waxaa iyana xusid mudan in wajiga waxtarkiisu uusan ku ekayn inay isaga ku yaalliin xubnihii aan soo sheegnay ee uu haddana yahay muraayaddii qofka, taasoo mar labaad ka dhigeysa nadaafaddiisa lagama maarmaan.



NADAAFADDA GACMAHA

Hawlaheenna waxaannu ku qabsannaa gacmaheenna, intaannu hawlahaas wadnana waxaa gacmaheenna ku dheg-dhega wasakh badan. Wasakhdaasi waa halis haddii aynnaan iska mayrin markii aannu shaqooyinkeenna dhammaysanno.

Waa in qofku ka caado yeeshaa inuu gacmihiisa biyo iyo saabbuun ku dhaqo mar walba oo ay u suurowdo, siiba mararkaan soo socda :

1. Marka uu qofku musqusha ka soo baxo;
2. Marka uu qofku rabo inuu cunnada cuno;
3. iyo marka uu cunnadaas idlaysto.

Si aannu nadaafadda gacmaha u dhammaystirro waxaa loo baahan yahay inaannu ciddiyaha iska jarro si aysan wasakhi gudahooda ugu dhuuman. Ciddiyaha jariddoodu waa lagama maarmaan si nadaafadda jirka guud ahaan loo ilaaliyo, gaar ahaanna nadaafadda gacmaha. Waxaa jira cudurro badan oo laga qaado gacmaha wasakhaysan, siiba ciddiyaha hoostooda wasakhda ku jirta. Cudurradaas waxaa ka mid ah Ameebaha oo lagu magacaabo "cudurka gacmaha wasakhda ah".

LAYLIS :

1. Goormay aad u habboon tahay in gacmaha layska mayro?
2. Maxaa dhici kara haddii gacmo aan la mayrin wax lagu cuno?

NADAAFADDA CUNNADA

Qofku si uu ku noolaado cunno ayuu u baahanyahay, hase ahaate cunnada uu cunayaa waa inay ahaataa mid habboon xagga nooca iyo xagga tiradaba, isla mar ahaantaasna nadiif ah. Tan ku saabsan haboonaanta cunnada meel kale oo buuggaan ka mid ah ayaa looga faallooday. Casharkaan danta laga leeyahay waa in wax tilmaan ah laga siiyo arkhristayaasha sida loo ilaaliyo nadaafadda cunnada. Guud ahaan waa in cunnada laga ilaaliyo cayayaanka, xabaasha iyo ciidda. Cunnadu xagga diyaarinta waxay u qaybsantaa wax la bisleeyo, wax iyagoo aan la bislayn la cuno iyo wax labada siiyoodba lagu cuni karo. Kuwa hore waxaa ka mid ah hilibka, badarka, bariidka, baastada, iwm. Kuwaasi mar haddii ayan meel xun soo marin waxaa ina ka walwal tiri kara nadaafaddooda in si fiican loo bisleeyo, taasoo dilaysa wax alla wixii uuman cudur ahaa oo ku jirey. Laakiin waxa iyana fiiro u baahan in weelka wax lagu karinayaa uusan ka samaysnayn macdannada lisma markay kululaadaan oo intay cunnada ku dhiimaan markaas dadka sumeeya.

Waxa aan kariska u baahnayn waxaa ka mid ah qudaarta iyo cagaarka. Kuwaas waxaa lagu nadiifin karaa in si fiican loo mayro. Haddii shaki jiro in kuwaas jeermi ku dheehan yahay waxaa la yeeli karaa in lagu mayro jeermitireyaal, sida: Dettoolka iyo Isteridoraalka. Markaas kaddibna waxaa lagu miiraa liin dhanaan. Cunnada bisayl iyo bisayl la'aanta lagu cuni karo waxaa ka mid ah caanaha, ukunta, saliidda iwm. Kuwaas waxaa habboon in la karkariyo, siiba markii laga baqayo inay dheehan yihiin.

Fiiro gaar ah waxaa u baahan cunnada dhigaalka ah, sida: hilibka, caanaha iyo subagga gasaca lagu kaydiyo, maxaa yeelay waxay halis u yihiin in jeermi ku dhex beermo. Sidaas daraaddeed waa in marka loo diyaarinayo dhigidda la tarantiro (jeermiga laga idleeyo).

LAYLIS :

1. Cunnadu xagga diyaarinta meeqa qaybood bay u qaybsantaa?
2. Guud ahaan maxaa la doonayaa in cunnada laga ilaaliyo?
3. Cunnada dhigaalka ah maxaa loo baahanyahay in lagu sameeyo?

NADAAFADDA BIYAHA

Biyahu waxay ka mid yihiin waxyaalaha qofka noloshiisa lagama maarmaanka u ah. Qofka waxaa ku kallifa inuu biyo cabbo waa harraadka oo ka imanaya jirka oo biyuhu ku yaraadeen. Taas micneheedu waxaa weeye in harraadka runta ahi uusan ahayn afka iyo dhuunta qallalaya markii qofku biyo ka raago ee uu yahay jirka oo aan helin intii biyo ahayd oo uu u baahnaa. Taas waxaa daliil u ah in qofka harraadku ka ba'ayo haddii xididka biyo looga shubo isagoo aan biyo cabbin. Afka iyo dhuunta qallalayaa, markii qofku harraado, shaqadoodu waa digniin sheegaysa in jirka biyihii ku yaraadeen. Haddii aan taasi dhici lahayn jirku waa qallali lahaa isagoo aan laga war helin.

Qiyaasta biyaha ah oo la sheego inay habboon tahay in qofku maalintii iyo habeenkii cabbo waa hal litir iyo bar. Waxaa dhici kara in qafku uusan intaasoo biyo ah wada cabbin ee uu qaarkood u qaato cabbitaanno kale, sida: caano, shaah, aranjaato, liimo, iwm. Qiyaasta biyaha ah oo maalintii la cabbayo waxyaalo badan baa saamayn kara, sida: xilliga, dhididka iyo shaqada qofka. Mar haddii xilligu kululyahay ama qofku aad u shaqeeyo, aadna u dhidido, biyo cabkiisu waa kordhayaa, sida haddii xilligu qabowyahay ama qofku uusan shaqo culus qabannin, uusan dhididinna, biyocabkiisu u yaraanayo.

Biyaha la cabbaa waxay ahaan karaan kuwo roob, kuwo ceel, kuwo webi, kuwo gal iyo kuwo badeed oo cusbadii laga miiray. Biyaha roobka oo iyagoo aan dhulka soo gaarin weel loo dhigaa ma habboona maxaa yeelay waxaa ka maqan cusbood jirku u baahanyahay. Sidaasoo kale kuwa baddu haddii aan la miirin ma habboona maxaa yeelay waxaa ku badan cusboodka. Biyaha la cabbayaa waa inayan ur, dhadhan iyo midab toonna lahayn, ay jeermiga cudurrada keenana ka bannaan yihiin .Taas waxaa lagu gaari karaa in biyuhu dhuumo ku socdaan meeshay ka imanayaanna ayan uga sokayn musqul iyo buq wasakheed oo kale masaafo 20 mitir ka hoosaysa. Mar haddii uu jiro shaki dheehmid, biyaha waa in la karkariyaa intaan la cabbin ama lagu daraa jeermitirayaasha uu ka mid yahay Isteridoroolku.

L A Y L I S :

1. Harraadka runta ahi muxuu ka yimaadaa?
2. Maxaa saamayn kara qofka biyocabkiisa?
3. Maxaan la doonayn in biyaha la cabbayaa leeyihiin?
4. Maxaa la raba inay ka fogyihiin meelaha biyaha la cabbayo laga keenayo?

————oOo————

NADAAFADDA GURIGA

Gurigu waa meesha uu qofku noloshiisa badankeeda ku dhammaysto, isagana ilaaliyo kulaylka, qabowga, roobka, dabaysha, dugaagga, tuugada iyo wixii naftiisa dhibaya oo dhan. Gurigu inuu hufnaado waa wax lagama maarmaan ah. Waxaa aad u habboon gurigu inuu ku yaal meel ka fog meelaha warshadaha ah oo ay ka mid yihiin meelaha wax lagu magdeeyo ama biraha lagu tumo iyo meel kasta oo shanqar badan ama xoolaha lagu xereeyo.

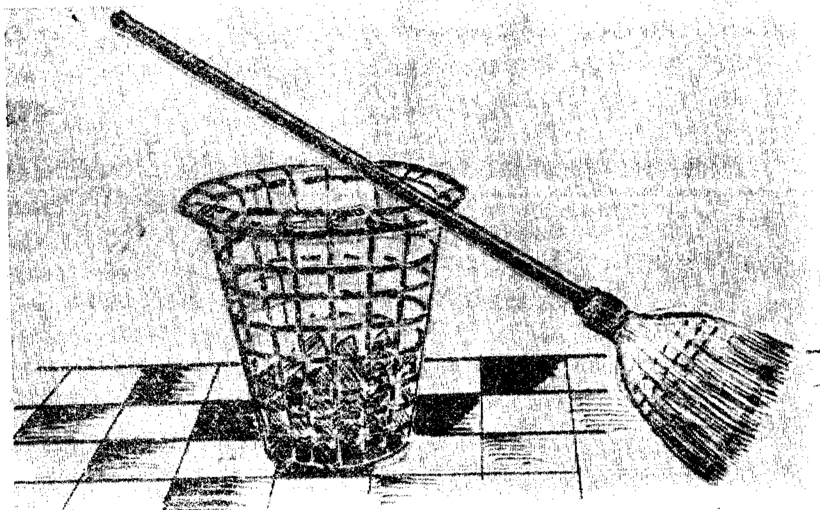
Neecawda iyo iftiinku waa inay soo geli karaan guriga oo uu lahaado irdo iyo daaqado ku filan, kuwaasoo kordhinaya nadaafaddiisa, waxaana fiican inuu leeyahay meel fagaag ah oo u bannaan oo lagu faalalo.

Hufnaanta guriga bay ka mid tahay in musqushu ku taal meel xoogaa ka dhaqaaqsan qolalka la seexdo ama haddii kale ay ahaato mid aad loo nadiifin karo. Waa inay lahaataa daaqad ay ka soo galaan iftiinka iyo neecawdu. Marka guriga la xaaqayo haddii laga yaabo in boor ka kaco waa in marka hore lagu sayro in yar oo biyo ah, daaqadahana loo furo si uusan qofka xaaqayaa ugu dhibtoon. Qashinka waa in lagu uruuriyo weel dabool adag leh si uusan uga soo bixin cayayaanka waxyeellada lihi, marka uu batana waa in loo qaado qashinqubka. Mar walba waa in guriga laga laayo cayayaanka halista ah oo ay ka mid yihiin duqsiga, barambarada iyo kaneecada, kuwaasoo haddii aan laga hor tegin tarmaya oo guriga ku badanya. Alaabta guriga taal waa in lagu dadaalo nadaafaddeeda oo laga ilaaliyo wasakhda.

Gogosha lagu seexdo iyo dharka la huwado waa in la jafjafaa oo la qorraxeeyaa. Nadaafadda guriga waxaa kale oo ka mid ah inaan lagu daadin qudaarta diirkeeda iyo inaan lagu tufin calyada, iyo xaakada. Waxyaalahaas oo dhan waxaa ka dhasha jeermi halis ah, bilicda gurigana waa dilaan.

LAYLIS :

Ka sheekee, adoo aan casharka dib ugu noqon, sida guriga nadaafaddiisa loo ilaalin karo?



NADAAFADDA DHULKA

Dhulku waa meesha la degganyahay oo lagu raaxaysto. Sidaas aawadeed ayay lagama maarmaan u tahay in nadaafaddiisa la dhawro oo lagu dadaalo inuu mar walba hufnaado.

Dhulka ay guryuhu ku yaalliin, fagaagga ay kala leeyihiin, waddooyinka dhex mara iyo bannaannada xaafadaha kala gooya waxaa la doonayaa in aad loo hufo, qashinkana aan lagu daadin haddii kale waxaa ka dhalanayaa cayayaanka cudurrada keena.

Beeraha nasniinta iyo barxadaha magaalooyinka ku yaal waa in aad nadaafaddooda loo ilaaliyaa oo aan la wasakhayn loona kor tegin, maxaa wacay waa meesha uu dadku ku nasto, oo uu ku tebiyo daalkii uu shaqada kala kulmay, waxna uu ku akhristo, carruurtana loogu raaxeeyo oo lagu maaweeliyo.

Nadaafadda dhulka waxaa ka mid ah in lagu beero dhir qurux u kordhisa, habaaska kacayana celisa, iyadoo isla mar ahaantaas dadku ka helayo hoos iyo neecaw caafimaad leh.

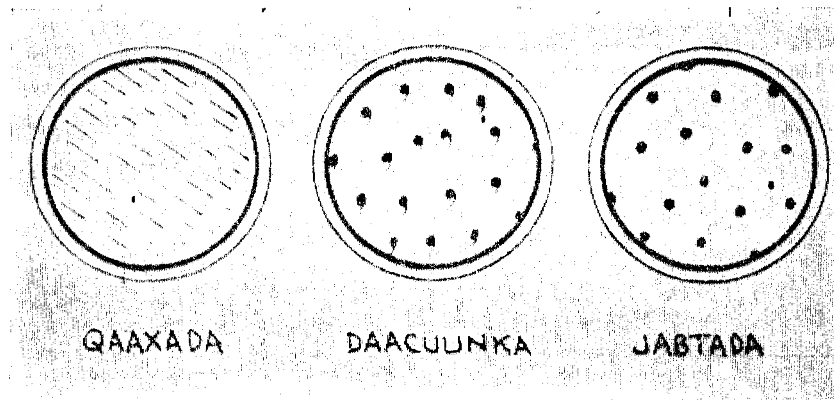
Meelaha laga yaabo in boor ka kaco waa in la rusheeyo si ay ciiddu u degto. Nadaafadda dhulku waxa ay ka dhigan tahay tan oogada, dharka iyo gogosha, sidaas awgeedna waa in aad loo dhowraa.

L A Y L I S :

1. Wax ka sheeg siyaalaha loo ilaaliyo nadaafadda dhulka?
2. Maxay ka dhigan tahay nadaafadda dhulku?

————oOo————

QAYBTA LABAAD



J E E R M I G A

Jeermigu wuxuu ka mid yahay uumanka badan oo cudurrada keena. Jeermigu isaguna markiisa wuxuu u qaybsamaa jaadad fara badan oo ku kala duwan xagga qaabka, xagga dhaqanka iyo xagga halistaba. Xagga qaabka bal haddaan ka eegno waxaan arkaynnaa in jeermiga qaarkii dhuudhuuban yahay, qaarna qarqaroofan yahay qaar kalena uu wareegsan yahay. Xagga halista haddii iyadana laga eego waxaa la ogsoon yahay in jeermiga qaarkii cudur u keeno dadka keligi, qaarna nafleyda kale, qaar saddexaadna dadka iyo nafleyda kaleba. Xagga dhaqanka waxaa jira in jeermiga qaarkii ku noolaan karo dadka jirkiisa keli ah qaarkii kalena ay suurowdo inuu debedda isaga noolaan karo, intuu doono, ilaa uu ka helo qof uu oogadiisa galo.

Waxaa isweydiis leh maxaa jeermigu dadka oogadiisa u galaa oo markaas cudurro ugu kiciyaa. Jawaabtu waxaa weeye in jeermiga laftiisu yahay nafley oo sida nafley kasta oo kale uu u baahan yahay quud, quudkaasoo uusan isagu awood u lahayn inuu samaysto. Taasaa jeermiga ku khasbaysa inuu raadsado nafley kale oo uu ka helo wuxuu u baahan yahay.

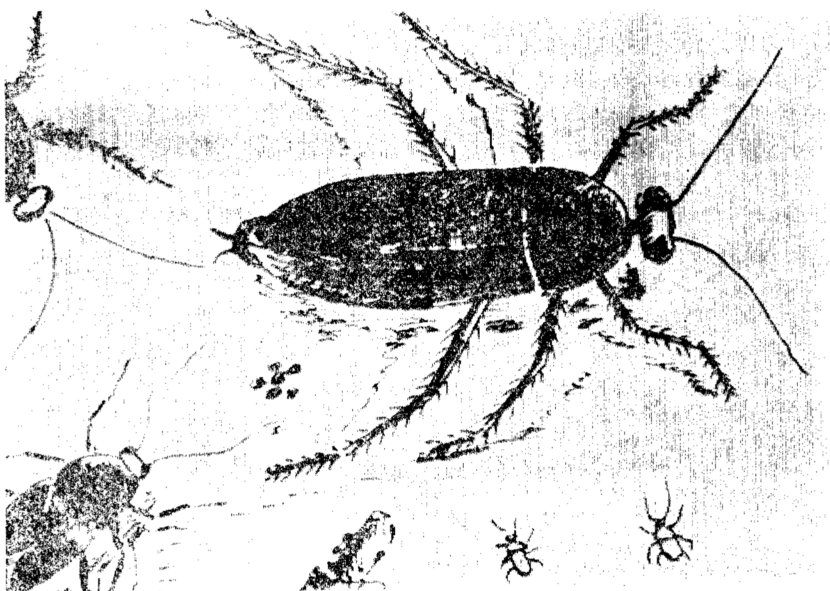
Jeermigu si qarsoodi ah buu qofka jirkiisa u soo galaa isagoo kaalmaysanaya yaraantiisa badan oo aan qofka u oggolaan karin inuu inta indhihiisa keligood ku arko markaas iska celiyo. Markii la rabo in jeermiga la arko waxaa lagu isticmaalaa aalad gooni ah oo la yiraahdo «Weyneeye» (mikraskoob) oo wixii lagu fiiriyo muuqaalkooda aad u weynaysa si markaas araggoodu u sahlanaado.

Jeermiga waxyaalaha qofka u legda waxaa ka mid ah cunno-xumada iyo nadaafad-xumada. Qofkii cunno wanaagsan cuna oo oogadiisu xoog leedahay iyo kii ku dadaala nadaafadda korkiisa, tan dharkiisa iyo tan gurigiisaba, jeermigu kuma soo degdego.

L A Y L I S :

1. Muxuu yahay jeermi?
2. Sidee baa loo arki karaa jeermiga?
3. Maxaa jeermiga kaalmeeya si uu qofka cudur ugu keeno?

————oOo————



CAYAYAANKA

Cayayaan waxaa la yiraahdaa xayawaanka kuwiisa yar-yar, sida duqsiga, kaneecada, booddada, injirta, barambarada, shinnida, dhurdaha, balambaalista, roobladhacda iwm. Sida magacyada aan soo sheegnay laga garan karo cayayaanka waxaa ka mid ah kuwo wax dhiba, sida : duqsiga, kaneecada, booddada, injirta iyo barambarada; kuwo wax tara, sida : shinnida iyo dhurdaha, kuwo aan dadka waxna u tarin waxna u dhimin, sida: balambaalista iyo roobladhacda.

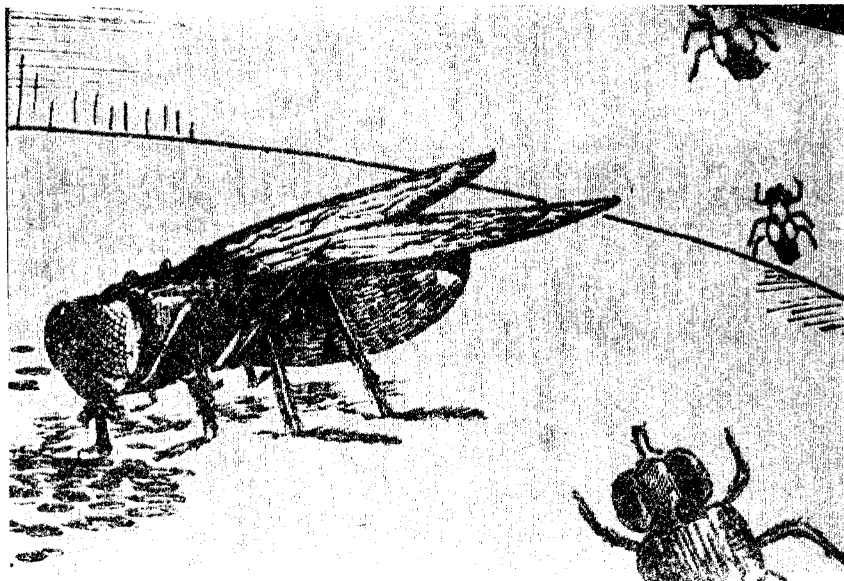
Danta casharkaan laga leeyahay waxaa weeye inaan barannaa cayayaanka kuwiisa dadka caafimaadkiisa dhiba, si ay dabadeed u sahlanaato iskajiriddoodu. Kuwaas waxaa ka mid ah duqsiga, kaneecada, booddada, injirka iyo barambarada. Sida uu cayayaanku cudurrada dadka u gaarsiiyaa waa inuu inta qofka buka ama wasakh meel taal ku hakado uu ka soo qaado jeermiga iyo uumanka kale ee cudurka kiciya oo uu markaas qofka fayow jirkiisa ama cunnada uu cunayo iyo cabitaankiisa ku abuuro. Cayayaanka qaarki cudurka wuxuu ku faafiyaa qaniinyo, sida: kaneecada, qaarka kalena inuu wasakhda qaado, sida: duqsiga iyo barambarada. Giddigood

kuwaas cudurrada keena, waxaa lagu tilmaamaa inay yihiin "gaadiid cudur". Dadku aalaaba waa sahladaa bahalladaas waxyeelladooda, taasoo aan dhici lahayn hadduu ogaan lahaa in dhibka ay dadka caafimaadkiisa u geysanayaan uu aad uga badan yahay kan bahallada waaweyn. Sidaas daraaddeed waxaa loo baahan yahay in bahalladaas lala dagaallamo.

-AYLIS :

1. Sheeg qaybaha cayayaanka xagga waxtarka iyo waxyeellada, adoo qayb walba wax ka magacaabaya?
2. Maxaa lagu tilmaamaa cayayaanka cudurrada keena?

————oOo————



D I Q S I G A

Duqsigu waxa uu ka mid yahay cayayaanka kuwa ugu daran oo dadka cudurka u keena, wuxuuna ku dhalaa oo ku tarmaa kuddaafadaha, musqulaha, xeryaha xoolaha iyo meelaha wax qurmay yaalliin oo dhan. Cimrigiisu waa dhawr toddobaad illowse markii kumanyaal dhintaanba kumanyaal baa dhasha, tarantiisuna waxay aad u badataa markii roobku da'o, oo dhulka qoyo. Wixii qoyan iyo qurunka ayuu dusha ka fuulaa oo cunaa, wuxuuna manjaha ku qaataa xaako mid bukaa tufay, malax boog ka timid, saxaro iyo wax la mid ah, markaasuu cuntada, alaabta lagu dhaqmo iyo oogada dadka kula istaagaa oo jeermigiisa halista ah ku reebaa. Sidaas daraaddeed duqsigu wuxuu ka mid yahay "gaadiidka cudurka".

Jeermiga duqsigu wadaa waa wax aad u yaryar oo il keligeed ah laguma arki karo. Haddii uu qof daaf ama bakoore qaba indhihiisa ku dego oo malaxda uu ka soo qaado qof awal fayoobaa indhihi gaarsiiyo isna wuxuu halis u yahay inuu jirrado.

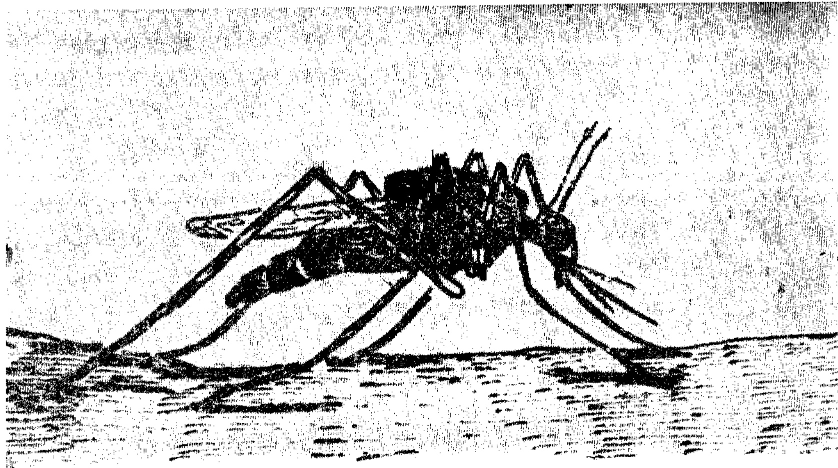
Cudurrada xiidmaha gala marar badan isagaa sabab u ah oo cunto ama cabbitaan uu duqsigu jeermi ku reebay baa laga qaadaa. Meeliba meeshii ay ka duqsi badan tahay ka cudur badan. Haddaba waxaa looga nabadgeli karaa in layska ilaaliyo oo la laayo iyadoo la raacayo sida soo socota:

1. In daawada sumaysa loogu dhaqmo.
2. Qashinka oo la uruuriyo oo la daboolo, lana gubo.
3. Xaakada iyo canhduufta oo aan dibedda lagu tufin.
4. Bannaannada oon lagu saxaroon.
5. Musqulaha oo la nadiifiyo, sunta cayayaanka dishana lagu shubo.
6. Dhammaan, wasakhda oo layska ilaaliyo.

L A Y L I S :

1. Xaggee baa duqsigu ku tarmaa?
2. Maxaa duqsiga loogu sheegay inuu yahay gaadiid cudur?
3. Maxaa ka mid ah cudurrada duqsigu faafiyo?

————oOo————



K A N E E C A D A

Kaneecadu waa cayayaan duula oo ka mid ah kuwa dadka waxyeellada u leh. Sida ay wax ku yeeshaa ama waa qaniinyo keli ah ama waa qaniinyo cudur dhaafta. Kaneecadu waa cayayaan habeenkii guda maalintiina dhuunta, sida barambarada oo kale, taasoo ay kaga duwantahay duqsiga oo maalintii duula habeenkiina dega.

Kaneecadu waa dhowr cayn, laakiinse halkaan waxaan ka xusaynnaa labo keli ah, kuwaasoo ah «K u l i j i i n t a» iyo "Anofeelesta". Kulijiintu wax bay qaniintaa ee cudur ma dhaafo, Anofelestuse waxana waa qaniintaa cudurna waa dhaftaa. Anofelesta dheddig keli ah baa cudurka dhaafta, taasoo sababtu tahay inay dhiig u baahan tahay si ay ugaxdeeda ku bislayso. Anofeleska labi uma baahna suu ugax uu bislaynayaa ma jirtee.

Kaneecadu, ama Kulijiin ha ahaato ama Anofeelese, waxay ku nooshahay meelaha biyaha macaan leh, kuwaasoo ay markay af bannaan yihiin ugaxdeeda ku dejiso. Ugaxdu meeshii aad u kulul waxay ku dillaacdaa 24 saac, iyadoo dhalaysa lullumo, taasoo muddo dhawr iyo toban beri ah ku kobocda oo markaas tartiibtartiib isugu beddesha kaneeco weyn.

Kulijiinta iyo Anofeelesta waaweyn waxaa lagu kala gartaa markay meel saaran yihiin sida ay u kala fariistaan iyo qaabka dhabarkoodu yahay. Kulijiinta waxaad mooddaa inay tuur leedahay, waxayna u fariisataa si oogadeeda iyo meesha ay ku fadhidaa u noqdaan labo xarriiqood oo is barbar sanaya. Anofeelesta dhabarkeedu waa toosan yahay, markay meel fadhidana waa foorortaa, si gafuurkeedu dabadeeda dhulka ugu dhowaado. Waxay kaloo ku duwan yihiin in Anofeelesta badideed baalasha baro madow ku leedahay oo aan Kulijiintu lahayn - Tilmaamahaas dambe waxay tarayaan in labada jaad la kala garto si ay u sahlanaato in layska ilaaliyo Anofeelesta oo ah jaadka duumada keena.

Anofeelestu sannadkiiba toban goor iyo ka badan bay is dhashaa, markiibana tan dhaddigi waxay dhigtaa 130 ilaa 300 oo ukumood. Sida badan waxay ku nooshahay dooxooyinka, laakiinse mararka qaarkood waxay kor u kici kartaa ilaa 2000 oo mitir. Xagga socodka waxaa dhici karta inay inta ka tagto meeshay joogto ay gaarto meel u jirta 2-3 kiiloomitir.

L A Y L I S :

1. Maxay tahay kaneecadu?
2. Sidee bay dadka wax u yeeshaa?
3. Maxaa Anofeelesta dhaddigi duumada u keentaa kan labina uusan u keenin?

X A A K A D A

Xaakadu waa dhashuun doorsoomay oo ka soo go'a qofka xabadkiisa markii uu khaakhsado ama uu qufaco. Haddii qofkaasi jirran yahay oo qabo hargab, qaaxo, qaarjeex iyo wixii la mid ah waxaa ku dheehan xaakadiisa jeermigii cudurka uu markaas qabo keenay.

Haddii ruuxa jirrani uu dhulka ku xaakoodo xaakadaasi wey engegi, jeermigii ku jirayna hawada ayuu la bidayaa, kolkaasaa dadkii fayoobaa neefsadaan oo cudurkii ka qaadayaan. Sidaas daraaddeed ayay reebban tahay in dhulka lagu xaakoodo ama lagu diifsado, siiba meelaha lagu kulmo, sida: guryaha hanuuninta, shineemooyinka, beeraha nasniinta, suuqyada, dugsiyada, isbitaallada iyo wixii la mid ah.

Qofkii xaakoonayaa ama diifsanaya waa inuu masar ama calal nadiif ah afka ku daboola si waxa ka soo go'ayaa ayan dibedda ugu dhicin oo markaas dad kale cudur ugu keenin.

Isbitaallada dadka bukaa jiifo, siiba kuwa qaaxada, waa reebban tahay in dibedda lagu xaakoodo. Halkaas qof waliba wuxuu leeyahay weel yar oo dabool leh oo uu ku xaakoodo, markii uu buuxiyana xaakada waxaa lagu daadiyaa meel loo sameeyey oo lagu gubo, weelkana waxaa lagu dhaqaa daawooyin loo washirey.

Xagga edebta laftigeeda kuma fiicna in dibedda lagu xaakoodaa.

L A Y L I S :

1. Xaakada qofka cudur saabka ah qaba maxaa laga qaadaa?
2. Maxaa laga doonayaa qofka xaakoonayaa ama diifsanayaa inuu ku isticmaalo?
3. Isbitaallada qaaxada sidee baa xaakada loo galaa?

CUDURRADA LAYS QAADSIIYO

Cudur lays qaadsiiyaa waa cudurkii qofka fayoobi qof buka ka qaadi karo. Laba siyood baa qofka fayoobi kan buka cudurka uu qabo uga qaadi karaa, kuwaasoo ah "abbaar" iyo "duurxul". Abbaartu waa haddii cudurka la kala qaado iyadoo aan labada qof wax jirrada u kala qaadaa ayan dhexdhexaadin. Taas waxaa halqabsi inoo ku noqon karta ifilada. Haddii qof ifilo qabaa qof fayow soo hor fariisto oo markaas ku neefsado ama ku qufaco wuxuu sidaas ugu gudbinayaa fiiruska cudurka keena. Sida duurxulka ahi waa haddii qofka jirran iyo kan fayow wax cudurka u kala qaadaa ay soo dhex galaan.

Taas waxaan halqabsi uga dhiganaynnaa dabadhiigga. Sida loo kala qaadaa dabadhiigga waa in qofka buka saxaradiisu gaartaa cunno ama cabbitaan oo markaas qofka fayoobi inta cuno cunnadaas dheehantay uu ku jirrado. Waxaa taas la mid ah in qofka fayow farihiisa ay gaarto wasakh jeermiga dabadhiigga wadda oo uu isagoo aan faro xalan gacmaha wax ku cuno. Sida aan uga sheekaynnay dabadhiigga kala qaadiddiisa waxaa laga garan karaa inayan shardi ahayn in labada qof oo cudurka kala qaadayaa is arkaan amaba ay meel wada joogaan. Cudurku si uu qofka fayow ku soo gaaro waa inuu meelo ka soo laabto, taasoo ah sababta loogu magacaabay duurxul habka cudurkaan loo kala qaado. Labadii halqabsi oo aan soo sheegnay waxaa laga garan karayaa in haddi la doonayo in layska ilaaliyo ifilada iyo cudurrada kale oo la midka ah, sida hargabka iyo qaaxada, loo baahan yahay in qofka buka u dhowaanshadiisa layska jiro; haddiise la doonayo in layska ilaaliyo dabadhiigga iyo cudurrada kale oo la midka ah, sida daacuunka, ameebaha iyo gooryaanka, in laga taxaddaro cunnada iyo cabbitaanka iyo faraha nadaafaddooda.

L A Y L I S :

1. Muxuu yahay cudur lays qaadsiiyo?
2. Sidee baa cudurrada loo kala qaadi karaa?

SILSILADDA FAAFIDDA CUDURRADA

Magacaas waxaa la siiyaa dhabbaha cudurradu sii maraan markay qofka buka ka tagaan oo ay u socdaan kan fayow. Silsilad waxaa loogu magacaabay maxaa yeelay sida silsiladdu u leedahay guntimo is daba yaal oo markii la rabo la kala furi karo ayaa cudurrada lays qaadsiiyaa u leeyihiin minqaadyo ay ku hakadaan intay jidka ku sii jiraan, minqaadyadaasoo ay dhici karto in midkood kasta cudurka lagu joojin karo, sidii silsiladdii la kala furayey oo kale.

Cudurrada lays qaadsiiyo mid waliba wuxuu leeyahay silsilad uu sii raaco oo ay dhici karto inay ka duwan tahay tan kuwa kale. Taas aan soo sheegnay waxaa laga garan karayaa halqabsiyada aan hoos ku soo sheegi doonno.

— **Kaadidhiigga:** silsaladda faafidda kaadidhiigu waxaa weeye :

Qofka buka - biyaha webiga - bocool webiga laga dhex helo - biyaha webiga - qofka fayow.

— **Duumada:** Silsiladda faafidda duumadu waa :

Qofka buka - kaneecada Anofeelesta ee dheddig- qofka fayow.

— **Daacuunka:** Silsiladda faafidda daacuunka waa : Qofka buka - biyaha ama cunnada - qofka fayow.

Danta laga leeyahay barashada silsiladda faafidda cudur walba waa in awood loo yeesho sidii looga hor tegi lahaa intuusan dad badan saaban. Taasi ma suurowdeen haddii aan la aqoon cudur waliba markuu qofka buka u soo gudbo oo uu u socdo kan fayow meelaha uu ku sii dhaxayo.

L A Y L I S :

1. Maxay faa'iido dadka u leedahay aqoonta silsiladda faafidda cudurrada lays qaadsiiyo?
2. Maxaa dhici kara haddii cudur lays qaadsiiyaa meel ka kaco asaan la aqoon cudurkaasi siduu u faafo?

KAHORTAGIDDA CUDURRADA

Kahortagidda cudurrada fidaa waa hawl looga dan leeyahay in lagu horjoogsado faafidda cudurrada lays qaadsiiyo taasoo ayan shardi u ahayn in cudurka markaas laga hor tegayo dad qabaa uu meeshaas joogo, ayse dhici karto in la filanayo. Taas waxaa laga garan karayaa in kahortegidda cudurradu tahay hawl had iyo goor loo baahan yahay. Hawshaas waxaa loola qasdi karaa in lagu nabadgeliyo qof keli ah sida markii qofkaasi uu la joogo qof cudur halis ah qaba; dad yar sida markii qoys meel deggan laga dhex helo qof qaba cudur halis ah; dad badan sida markii waddanka dhammaanti ama qaarkiis laga ilaalinayo cudurro daran oo dal qalaad ka yimid.

Siyaalaha cudurrada looga hortagaa waa badan yihiin. Waxaa ka mid ah : nadaafadda guud iyo tan gaar oo lagu dadaalo; qofkii cudur halis ah qaba oo la takooro; cayayaanka cudurrada qaada oo lala diriro; dheef habboon oo la cuno iyo tallaal. Intaas aan sheegnay oo dhan mid walba goonidiisaa loogu baahan yahay, inuu u leeyahay hab loo sameeyo iyo hub loogu isticmaalo.

Tallaalka haddaan ka soo qabanno waa hawl maalinka maanta ah kaalin weyn kaga jirta dagaalka lagu hayo cudurrada lays qaadsiiyo. Waxaa weli jira cudurro badan oo aan daawadoodi la helin oo markay qofka ku dhacaan aan waxba loo qaban karin, hase yeeshee looga hortegi karo tallaal. Kuwaas waxaa ka mid ah furuqa, dabaysha, qandhacagaarka, caradugaagga iyo hiiqdheerta. Waxaa iyana jira cudurro kale oo inkastoto daawadoodi la helay haddana ay kharaj badan tahay sida : qaaxada iyo kojiyaha oo ay sidaas daraaddeed faa'iido badan tahay in tallaal looga hortago. Awal baa horay loo yiri : "cudurrada kahortegiddodu ka wanaagsan iska daaweyntooda".

L A Y L I S :

1. Maxaa looga dan leeyahay kahortegidda cudurrada lays qaadsiiyo?
2. Wax ka sheeg siyaalaha cudurrada looga hortego?
3. Maxaa ka mid ah cudurrada aan weli daawadoodii la helin oo tallaal keli ah wax looga qaban karo?

QAYBTA SADDEXAAD

N E E C A W D A

Neecawda waa hawada korkeenna maraysa, meel kastoo dalooshana buuxinaysa. Neecawdu faa'iidooyin badan bay nafleyda oo dhan u leedahay, hase yeeshee faa'idooyinka halkaan aan uga hadlaynnaa waa kuwa qofka caafimaadkiisa ku lug leh. Tan ugu horreysaa necawda socodkeedu wuxuu raad weyn ku leeyahay xagga kulka yo qabowga meesha aynnu ku noolnahay. Waa wax la wada ogsoon yahay in markay neecawdu yaraato, sida markaas ay urtu isu beddelayso.. Qofku kul ayuu dareemo markay aad u socotana dhaxan, sida xagaayohoo kale.

Faa'iidada labaad oo neecawdu qofka caafimaadkiisa u leedahay waa inuu ka helaa hawo uu neefsado, haddii kale maba uu noolaan kareen

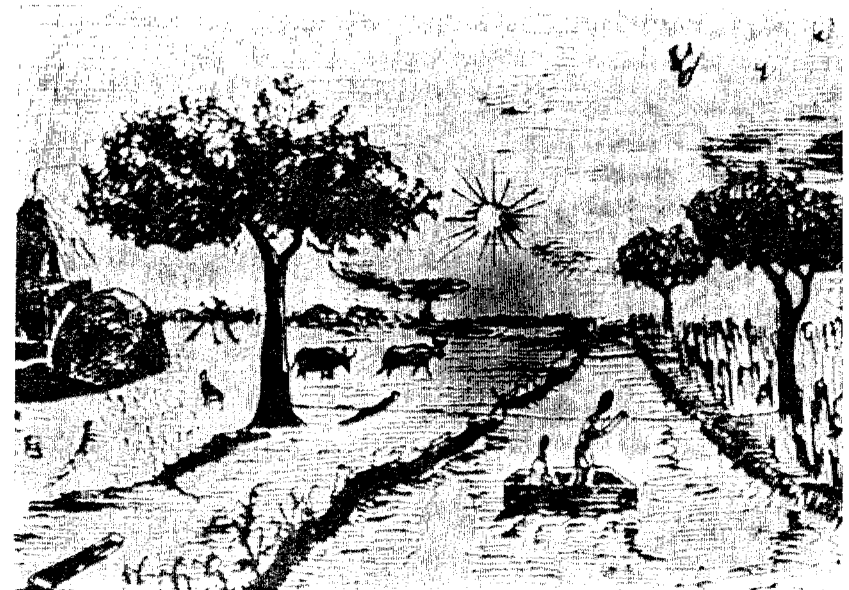
Neecawda neefsigeedu qofka noloshiisa waa uga qiimo weynyahay cunnada iyo cabbidda, maxaa yeelay labadaan waxyaalood oo dambe muddo dheer buu moogaan karaa, laakiinse neecawda hadduu ugu bato wuxuu ka maarmi karaa daqiiqado yar keli ah. Qofna kama daahna in haddii qofka sanka iyo afka laga xiro amaba la ceejiyo uu degdeg u dhimanayo.

Waxaa xusid u baahan inaan sheegno, inayan waxyaalaha neecawdu ay ka kooban tahay isku faa'ido u ahayn qofka noloshiisa.

Shayga lagama maarmaanka ahi waa ogsajiinka oo neecawda aan neefsanaynno boqolkiiba labaatan ka ah.

L A Y L I S :

1. Sheeg faa'idooyinka neecawdu qofka caafimaaadkiisa u leedahay?
2. Muxuu yahay shayga lagama maarmaanka ah oo neecawda aan neefsanaynno ku jiraa?



Q O R R A X D A

Qorraxdu waa jurmi dabiico oo faa'iidooyin badan u leh dadka iyo nafleyda kaleba. Qorraxdu siyaalaha ay wax u tartaa waa labo : kulayl iyo iftiin. Xagga caafimaadka haddaan ka eegno labaduba waa lagama maarmaan. Faa'idooyinka kulaylka qorraxdu dadka u leeyahay waxaa ka mid ah: jeermi iyo uuman badan oo kale oo cudurro keena oo ku le'da; oogada oo ku diirsata iyo fitamiin "D"ga oo intifaaciisu ku wanaagsanaado; dareenka oogada oo ku wanaagsanaada; dulalka dhididka oo shaqadoodu ku fiicnaato. Iftiinku isaguna faa'idooyin buu u leeyahay caafimaadka dadka. Waxyaalaha uu taro waxaa ka mid ah inuu indhaha araggooda kaalmeeyo iyo maskaxda shaqadeeda. Arrimahaas aan soo sheegnay haddii loo fiirsado waxaa la ogaan karayaa faa'idooyinka qorraxdu dadka caafimaadkiisa u leedahay. Horay baa waxaa loo yiri, "gurigii qorrixi gasho takhtar ma galo", taasoo micneheedu yahay in qorraxda fallaareheedu qabtaan shaqo badan oo takhtarka laga rabey oo ay sidaas daraaddeed meeshay gasho baahida takhtarka loo qabaa yaraanayso. Mar hadday arrintu halkaas joogto waa wax la garan karayo inay lagama maarmaan tahay in qofku uu helo qorrax oogadiisa ku dhacda, meesha uu seexanayo iyo tan uu ka shaqaynayana ay qorraxdu

soo gasho. Taas dambe waxay u baahan tahay in guriyaha iyo xafiisyada loo yeelo dariishado iyo albaabbo u oggolaan kara in qorraxdu soo gasho maalin walba.

LAYLIS :

1. Maxay tahay qorraxdu?
2. faa'iidooyinka qorraxdu caafimaadka u leedahay sad dex ka mid ah sheeg?
1. Sidee baa loogu oggolaan karaa in qorraxdu guryaha iyo xafiisyada soo gasho?

—————oOo—————

CUNNADA HABBOON

Cunnadu waa waxa qofku cuno si uu noloshiisa ku baaqi yeelo. Waa wax la wada ogyahay inaan la noolaan k a r i n cunno la'aan, hase yeeshee cunnoy cunno ma tahay arrintu maaha. Qofku jaad keli ah ama jaadad yar oo cunno ah waa isaga noolaan karaa, laakiinse taasi maaha midda habboon. Dalkeenna meelo ka mid ah waxaa dadku ku nool yahay caano iyo hilib iyo subag keli ah, wax caysh la yiraahdana ma arko, ama waa naadir. Waxaa jira meelo kale oo dadkoodu ku nool yahay badar iyo wax yar oo caano ama hilib ah. Taasi iyana ma habboona. Waxaa iyana jira meelo adduunka ka mid ah oo dadkoodu ku nool yahay cagaar keli ah, sida xoolaha oo kale, wax hilib la yiraahdana aan laga aqoon, taasoo ay ku wacan tahay in dadkaasi diimaha uu rumaysan yahay daraaddood uu ku noqday cagaaryahan. Waa iska caddaan inaan habkaas saddexaad oo cunnada ahi isaguna habboonayn. Haddaba waxaa isweydiin leh: waa maxay cunnada habbooni?

Saddexdii hab oo cunnada ahaa oo aan soo aragnay mid sidiisa u xumi ma jiro, illowse mid waliba waa qabyo. Haddii saddexdooda laysku dari lahaa waxaa ka soo bixi lahaa cunnada habboon oo la doonayo in qofku helo, si uu ugu noolaado nolol wanaagsan iyo caafimaad. Marka waa inay cunnada la cunayo ku wada jiraan caysh (badar, bariid, baasto, rooti digir, iwm.), dhaayin (hilib, caano, kalluun, iwm.), dufan (subag, saliid, baruur iwm).

Innagoo aan haatan u sii daadegin qayaasta go'an oo saddexda jaad oo waaweyn la doonayo in laga helo maalin walba waxaan oran karraa inay kafaayo tahay haddii qofku cuno saxan fiican oo badar ama bariid ama baasta ah, qadada iyo cashada, cad hilib ama kalluun ah labada goorood, macalgad subg ama saliid qadada iyo cashada, midkiiba. Qofka shaqada gacanta ah oo culus qabtaa waa in loo badiyo,cayshka, kan maskaxda aad uga shaqeeyana dhaayinka. Intaas waxaa raaca in loo baahanyahay inay cunnada ka mid ahaadaan khudaar, cusbo iyo biyo.

Carruurta koraysaa waxay u baahan tahay fiiro gooni ah oo u oggolaata inay helaan cusboodka iyo fitamiinnada kobciddooda lagama maarmaanka u ah.

L A Y L I S :

1. Maxaa la doonayaa inay ku wada jiraan cunnada habboon?
2. Carruurta kobciddeeda maxaa lagama maarmaan u ah cunnada mooyee?
3. Cunnada reer miyigeenna iyo tan beeraleydeennu cunaan ma yihiin kuwo habboon?

————oOo————

S A X A R A D A

Saxaradu waa waxa ka soo hara cunnada iyo cabbitaanka qofka, markay oogadiisu dheefsato kaddib, waxaasoo dhibaato mooyee aan faa'ido isaga u lahayn oo sidaas daraaddeed loo baahan yahay in oogadu iska saarto.

Saxaradu waxay ka koobantaa kaadida iyo xaarka oo midina ibta soo marto midka kalena digootada. Waxaa xusuusin u baahan inay jiraan waxyaalo oogadu nacday oo raaca neefta iyo mantagga.

Mar haddii la yiri saxaradu waa wax oogada dhibaya waxaa sahal loo garan karayaa in loo baahan yahay inay oogadu iska fogayso, waxaase su'aal u baahan inta kaadi iyo xaar ah oo la doonayo in qofka weyni dhigo habeenkii iyo maalintii. Taasi run ahaan ma sahlana maxaa yeelay waxay ku xiran tahay waxyaalo badan, sida: tirada iyo nooca cunnada iyo cabbitaanka qofka kulka iyo qabowga xilliga la joogo, qofka dhaqdhaqaaqiisa iyo caadadiisa. Hase ahaatee qiyaasta dhexe oo lagu sheego inay caadi tahay waxaa weeye inay kaadidu ahaato hal litir iyo bar habeenkii iyo maalintii, xaarkuna tummun cunnada la cunayo, taasoo ah ku dhowdhowaad 120 - 200 oo garaam, haddii qofku cunno kaafi ah cuno.

Qiyaastaas aan kor ku sheegnay waa midda la rabo, hase yeeshee waxaa dhici kara inay qofka ku dhacaan cudurro ka durkin kara qiyaastaas iyada ah. Cudurrada badiya kaadida waxaa ka mid sokorowga, kuwa xaarka badiyana daacuunka. Cudurrada kaadida yareeya waxaa ka mid ah kaadixiranka, kuwa saxarada yareeyana yabuusada.

L A Y L I S :

1. Qofku hadduusan saxaroon maxaa gaari kara?
2. Waa kuwee cudurrada saxarada yareeya iyo kuwa badiyaa?

H U R D A D A

Hurdadu waa xaalad fisolooji ah oo qofka ama xayawaanku ay ku jiraan baraarug la'aan, loogana dan leeyahay in lagu nasto.

Qofku ma aha sida aaladaha oo kale oo ay dhici karto inay muddo dheer shaqeeyaan iyagoo aan wax dhib ihi gaarin, shaqadooduna is dhimin. Qofku haddii uu qabto hawl aad u culus ama uu shaqeeyo saacado ka badan awooddiisa waa uu daalaa oo wuxuu u dhibaatoodaa inuu nasto. Qofku wuxuu ku nasan karaa inuu meel iska fariisto oo uusan waxba qabanin ama uu seexdo. Haddaba, nasniinta runta ah waxaa lagu gaari karaa hurdada, taasoo qofka siinaysa nasniin jirka iyo maskaxdaba ah. Hurdada la rabaa ma aha uun indhaha isku qabo oo is leged ee waa inay ahaataa mid xeel dheer oo qofka illawsiisa waxa agtiisa ka dhacaya, xubnihiisana dabcisa. Intaas waxaa raaca in qofku markuu tooso uu iska gartaa raaxo kaamil ah. Taas dambe waxaa laga fahmi karaa in hurdada qaarkeed aysan ahayn tii la rabey, sida tan sudeexa ah oo kale.

Hurdada wanaagsan shardi uma aha in qofku seexdo meel raaxa badan, sida guri gudihi iyo sariir korkeed, ee waxaa dhici kara in dadka qaarkii si fiican u seexan karaan iyagoo baabuur ku jooga ama ku jiifa meel dhinaca u daran.

Waxaa cilmiga takhtarnimadu sheegaa inay jiraan meelo maskaxda ka mid ah oo ku shaqo leh hurdada.

L A Y L I S :

1. Waa tee hurdada habbooni?



FAA'IIDADA CAYAARAHA

Markaan halkaan cayaaro ku leennahay uma wadno kuwa iyadoo la fadhiyo lagu madadaasho, sida turubka, jaraha, shaxda iwm., ee waxaan u dan leennahay cayaaraha jimicsiga, sida: kubbadda, orodka, bootinta, teeniska, dabaasha iwm.

Waxaa isweydiin leh sidee bay cayaaruhu qofka wax ugu taraan. Cayaaruhu qofka caafimaadkiisa jirka ah iyo waxgarashadiisaba wax bay u taraan. Waxaa la wada ogsoon yahay sida qofka cayaaraa uu uga nashaad badan yahay kan aan cayaarin, haddii la eego jirkiisana laga garanayo inuu yahay jir fayow. Waxaa intaas raaca in qofku cayaaraha ku barto bulshaynimada. Marka, haddaan dib ugu noqonno sida oogada qofku cayaaraha uga faa'iidaysato waxaa xusid u baahan in

inta cayaartu socoto oo dhan wadnaha shaqadiisu siyaado tahay oo sidaas daraaddeed dhiigga wareeggiisu ka badan yahay intii hore. Taas micneheedu waxaa weeye in qofka jirkiisu ka helayo dheef iyo o k s i j i i n b a qiyaas ka badan intuu heli lahaa haddii uusan cayaarin. Isla mar ahaantaas waxaa kordhaya dhiigga iskasaariddiisa wixii doorsoon ahaa oo ku soo dirriyey intuu oogada ku wareegayey.

Maskaxdu waa xubinta koowaad oo dhiigga ugu baahi weyn, taasoo na garansiinaysa sida ay uga faa'idaysanayso dhiigga wareeggiisa kordhaya markii la cayaaro iyo sida arrintaasi u kaalmaynayso qofka waxgarashadiisa, dhugtiisa, iyo bulshaynimadiisaba. Awal baa horay loo yiri: "JIR FAYOW BAA MASKAX FAYOW LEH".

L A Y L I S :

1. Maxaa iska beddela qofka cayaaryahanka ah jirkiisa intuu cayaarta ku dhex jiro?
2. Jirka maahee maxaa kaloo ka faa'iidaysta cayaarta?
3. Waa kuwee cayaaraha jimicsiga oo qofka wax u tari karaa?

------oOo----



XANNAANADA DHALLAANKA

Xannaanada dhallaanku waa hawl looga dan leeyahay in lagu daryeelo danaha carruurta yaryar, si ay ugu koraan nolol wanaagsan. Haddaba waxaa isweydiin leh sidee baa xannaano fiican loo taaran karaa ilmaha. Waxa ugu horreeya oo la fakari karaa waa in cunno la siiyaa; laakiin arrintu maaha cunnoy cunno ma tahay ee waa inay ahaata cunnada dhallaanka la siinayaa mid habboon xagga tirada iyo xagga noocaba, waafiqi kartana dheefshiidkooda. Hooyooyinka Soomaalida waxaa caado u ah inay ilmahooda ilaa ay 2 - 3 sano ka gaaraan ku quudiyaan caano keli ah ama ha ahaadeen kuwa naaskooda ama kuwo xoolaade. Waxaa iyana dhacda inay subagga ugu roonaadaan. Hase yaashe, caanaha iyo subaggu wax kastoo ayan sidooda u xumayn, haddana keligood ma noqon karaan cunno habboon, iyadoo ay weliba dhici karto haddii laga badiyo qiyaastii la rabey inay ilmaha caafimaadkooda wax yeelaan.

Ilaalinta caafimaadka iyo nadaafadda dhallaanku waxay iyaduna tiir weyn ka tahay xannaanadooda. Lama huran bay dhallaanka koriddiisa u tahay nadaafaddu, ama ha ahaato midda oogada ama midda dharka ama gurigee. Isla sidaasoo kale cudurrada ka hortegiddooda iyo haddii ay ilma-

ha ku dhacaan in dhaqso looga daaweeyaa waa wax qaayo weyn u leh koridda wanaagsan. Haddaan xag kale ka eego waxaa iyadana sahal loo garan karayaa faa'iidada ay dhallaanka koriddiisa u leeyihiin qorraxda, neecawda wanaagsan iyo cayaaruhu. Xagga koridda garaadka ilmaha waxaa qiimo weyn u leh sheekooyinka iyo maaweelada carruurta.

L A Y L I S :

1. Maxay yihiin waxyaalaha lagama maarmaanka u ah koridda wanaagsan ee dhallaanka?

———oOo———

Waxaa lagu Daabacay
Wakaaladda Madbacadda Qaranka
XAMAR, 1974